

Validation nach Naomi Feil

«Validieren heisst: In den Schuhen des anderen gehen»

Unerledigte Aufgaben und geleugnete Krisen in früheren Lebensphasen – das sind die Stoffe, die im Alter zu Verwirrung und Desorientierung führen können. Das theoretische Gebäude der Validations-Begründerin Naomi Feil ist zumindest aus diesen Annahmen gebaut. Daneben setzt sie – gleich wie die Integrative Validation nach Nicole Richard – auf einen wertschätzenden, empathischen Umgang mit alten, verwirrten Menschen. Durchaus erfolgreich.

Beat Leuenberger

Das Einmalige an der Validation nach Feil ist wohl die darstellerische Ausdruckskraft der Begründerin selbst, mit der sie unermüdlich und kurzweilig Hunderten zukünftigen Anwenderinnen und Anwendern in vollen Sälen ihre Methode vorführt. Als Erstes will Naomi Feil den meist weiblichen, zwischen 30 und 50 Jahre alten Zuhörenden und Zuschauenden demonstrieren, wie es sich anfühlt, alt zu sein. Sie setzt dazu ihr beachtliches schauspielerisches Talent ein. Schauspielerin – das wollte sie als junge Frau werden. Doch nun schlüpft sie immer wieder in die gleiche Rolle mit Dutzenden Szenen im Repertoire. In die Rolle sehr alter Frauen – um den Besucherinnen und Besuchern ihrer Veranstaltungen ihre Methode der Kommunikation mit alten, verwirrten Menschen näherzubringen. Die Methode «Validation nach Feil».

Staunen, stutzen, nachdenken

Naomi Feil tut es gut, eindrücklich und unterhaltsam. Zum Validations-Einführungs-Workshop in der Zürcher Paulus Akademie sind Frauen gekommen und wenig Männer aus der ganzen Schweiz, die in Pflege- und Betreuungsberufen arbeiten. Sie staunen, stutzen und denken nach. Sie lassen

sich berühren, sind verblüfft, und sie können manchmal auch schmunzeln. Denn die 78-Jährige hat Humor, auch wenn es um sie selbst geht. «Alles ist noch da», sagt sie und schaut an sich hinunter, «aber es hängt mehr als früher. Der Körper wird schmaler. Und das Gehirn wiegt auch viel weniger. Jedes Mal, wenn ich ein Glas Wein trinke, gehen 2000 Nervenzellen verloren.»

Vor einer Minute fragte Naomi Feil eine Frau im Publikum nach ihrem Vornamen. Jetzt hat sie ihn schon wieder vergessen. «Mein Gott», klagt sie theatralisch, «ich habe Alzheimer». Die Zuhörerinnen wagen ein Lächeln, denn sie merken, dass es Feil nicht ernst meint. Es ist ihre Demonstration: «Den Namen habe ich vergessen, weil ich davor Angst hatte, ihn zu vergessen. Angst aber bedeutet Stress, und bei Stress schüttet der Körper das Hormon Cortison aus, das vergesslich macht. Mein Vergessen hat also nichts mit meinem Alter zu tun. Wie also war Ihr Vorname?», fragt sie die Frau im Publikum noch einmal. «Teresa. Gut. Ich bleibe ganz ruhig, assoziiere Ihren Namen mit Mutter Teresa und behalte ihn ohne Weiteres im Gedächtnis bis zum Ende der Veranstaltung.»

Mit 90 Jahren allerdings haben 90 Prozent der Menschen diese Ablagerungen im Gehirn, die für die Alzheimer-Demenz verantwortlich sind. Trotzdem hofft Naomi Feil, «dass wir in Würde sterben werden». Und sie hofft, «dass wir jetzt anfangen, uns auf ein hohes Alter vorzubereiten, weil es sonst zu spät ist».

Die Aufgaben erfüllen in der Zeit

Vorbereiten aufs Alter, das heisst im Universum von Naomi Feil: Unsere Aufgaben erfüllen, die dem jeweiligen Entwicklungsstadium entsprechen:

- Frühkindliches Alter: Vertrauen lernen
- Kindheit: Regeln befolgen, Selbstkontrolle
- Adoleszenz: Identität finden, Abnabelung von den Eltern



Wie fühlt es sich an, alt und verwirrt zu sein? Naomi Feil zeigt in ihren Seminaren mit beachtlichem schauspielerischem Talent.

Fotos: zvg

- Erwachsene: Intimität lernen, Verantwortung für Gefühle, Misserfolge und Erfolge übernehmen
- Lebensmitte: Neue Aktivitäten entwickeln, wenn die alten Rollen überholt sind
- Alter: Das Leben resümieren, innere Stärke, Integrität finden
- Hohes Alter: Die Vergangenheit aufarbeiten

Wie aber kommt es heraus, wenn wir es verpassen, zur rechten Zeit diese Aufgaben zu erledigen? Gar nicht gut! Naomi Feil spielt inbrünstig eine 94-jährige verwirrte Frau, deren Leben überquillt vor lauter Missverständnissen. Sie hat ihr Bewusstsein verloren, ihre Emotionen, die sie nicht mehr benennen kann, brechen aus ihr heraus. Sie ist aggressiv, sie ist wütend, sie hat Angst, sie trauert, sie weint, sie schluchzt und lässt sich nicht beruhigen. Was tun?

Ein Weg zum Verständnis

«Validation ist ein Weg zum Verständnis dieser Frau und zum wertschätzenden Umgang mit ihr», sagt Naomi Feil. «Validation heisst, die sehr alten desorientierten Menschen, die zum Teil in der Vergangenheit leben, so zu akzeptieren wie sie sind. Wer validiert, geht mit in die Gefühlswelt der zeitlich und örtlich desorientierten Menschen – er geht in den Schuhen des anderen.»

Und zwar geschieht dies – nach Feil – in drei Schritten. Erstens: Sich seiner eigenen Emotionen gewahr werden und sie auf die Seite schieben. Zum Beispiel: «Diese Frau macht mich verrückt.» Weg damit! Zweitens: sich zentrieren und erden.

Und drittens: kalibrieren. Das heisst, den verwirrten Menschen sehr genau beobachten und herausfinden, in welchem emotionalen Zustand er sich befindet, wie viel Nähe er verträgt, ob er Berührung wünscht. «Validieren bedeutet», erklärt Naomi Feil mit einem Bild, «die eigenen Emotionen in einen Schrank zu versorgen und in die Emotionen der alten Frau hineinzuschlüpfen. Fühlen, was sie fühlt, und in ihrer Wellenlänge mitschwingen.»

>>

Die Begründerin der Validations-Methode

Naomi Feil ist die Begründerin der Validations-Methode. Sie wurde 1932 in München geboren und emigrierte mit ihren Eltern in die USA. In Cleveland, Ohio, führte ihr Vater ein Montefiore-Altersheim. Die Mutter leitete dort die Abteilung für Sozialarbeit. Nach dem Erwerb des Master Degrees für Sozialarbeit begann Naomi Feil ihre Arbeit mit alten Menschen. Sie empfand die traditionellen Arbeitsmethoden mit desorientierten, sehr alten Menschen als unbefriedigend und entwickelte zwischen 1963 und 1980 die Validations-Methode. Seit 1989 hält sie regelmässig Vorträge und veranstaltet Workshops in verschiedenen Ländern Europas, unter anderem in der Schweiz.

Frau Hollerbusch räumt auf und schimpft

In der Fachzeitschrift «pflegen: Demenz» (Ausgabe 12/2009) beschreibt die Pflegewissenschaftlerin Charlotte Boes (siehe auch Interview Seite 14) anschaulich, wie eine Validation nach Feil lehrbuchmässig ablaufen könnte. Boes beschreibt das Leben der 75-jährigen Frau Hollerbusch, die seit zwei Jahren in einem Altersheim lebt. Sie leidet an einer Demenz vom Alzheimerstyp. In letzter Zeit fällt Frau Hollerbusch dadurch auf, dass sie alle herumliegenden Gegenstände wegräumt und an Stellen deponiert, wo sie niemand mehr findet. Dabei redet sie wütend, zum Teil unverständlich vor sich her. Unterbricht man sie, wird sie ungehalten und fängt an, laut zu schimpfen. Frau Hollerbusch ist fleissig und ordentlich. Sie war früher leitend in einer Wäscherei tätig.

Validation nach Feil soll nun helfen, mit verwirrten Menschen wie Frau Hollerbusch zu kommunizieren und in Kontakt zu bleiben. Ihre Theorie geht davon aus, dass Verwirrtheit bei sehr alten Menschen eine Art Bewältigungsstrategie im Umgang mit einer für die Person unerträglichen Realität bedeutet und eine Aufarbeitung von unbewältigten Lebensaufgaben darstellt. Dem Nervenabbau bei Demenz schreibt Feil dagegen eine untergeordnete Rolle zu. Basierend auf einer ausführlichen Biografiearbeit können Validationsanwenderinnen und -anwender bei Frau Hollerbusch folgendermassen vorgehen:

- Die Pflegende sammelt sich vor Beginn der Kontaktaufnahme (= Zentrieren; siehe Tabelle «Validationstechnik»).
- Frau Hollerbusch räumt Gegenstände hin und her und schimpft vor sich hin: «Das ist hier ja eine Unverschämtheit. So kann man das doch nicht...so nicht...nein, nein.»
- Pflegende: «So geht das nicht. So kann man das nicht lassen. Da haben Sie Recht, Frau Hollerbusch.» (= Wiederholen)
- Frau Hollerbusch: «Nein, nein. So nicht.»
- Pflegende: «Haben Sie schon mal etwas so Unordentliches gesehen?» (= Extreme darstellen, Augenkontakt herstellen)
- Frau Hollerbusch: «Nein, nein. Das muss weg.»



Mit ihrer Methode will Naomi Feil alten Menschen auch helfen, unausgetragene Konflikte aus der Vergangenheit zu lösen.

- Pflegende: «Sie wollen, dass alles ordentlich ist! Sie sind eine ordentliche Frau, Frau Hollerbusch.» (= Verbinden von Verhalten und Bedürfnis)

Mögliche Ursachen für Demenz

Laut Naomi Feil hilft Validation Menschen, die sehr alt sind, nämlich zwischen 80 und über 100 Jahren, und folgende Merk-

Validationstechnik nach Feil und ihre Anwendung

Validationstechnik	Beispiel
• Zentrieren	Auf den eigenen Atem konzentrieren (vor Kontaktaufnahme)
• Wiederholen	«Sie machen mein Auto kaputt. Ich will, dass es wieder funktioniert.» «Sie wollen Ihr Auto wieder in Ordnung haben.»
• Extreme einsetzen	«Das Essen ist schlecht.» «Ist es das schlechteste, das Sie je gegessen haben?»
• Ehrlichen, engen Augenkontakt halten	Dem Gegenüber präsent sein, Wertschätzung zeigen
• Verbinden von Verhalten und unbefriedigtem Grundbedürfnis	Anteilnahme zeigen und das Gefühl von Tätigsein vermitteln
• Ansprechen des bevorzugten Sinnesorgans	Erreichbarkeit erhöhen
• Berühren	Kontakt herstellen und halten
• Musik einsetzen	Erinnerungen wecken, Zugangsweg bei Sprachlosigkeit

male erfüllen: Sie haben ein relativ glückliches Leben geführt, ernste Krisen ihr Leben lang geleugnet, halten an überlebten Rollen fest. Sie weisen Beeinträchtigungen des Gehirns, der Sehkraft und des Gehörs auf, sie haben beschränkte Bewegungsfähigkeit und Gefühlskontrolle sowie ein mangelhaftes Kurzzeitgedächtnis. Dazu ein Bedürfnis nach Liebe, nach Identität und danach, ihre Gefühle durch Körperbewegungen auszudrücken, in erlernten Bildern. Sie haben unbewältigte Gefühle, die sie ausdrücken müssen. Sie ziehen sich auf die Ebene des Unbewussten zurück, um der schmerzvollen Realität der Gegenwart zu entgehen. Diese Merkmale sieht Naomi Feil als mögliche Ursachen für die Entstehung von Demenzerkrankungen.

Feil verfolgt mit ihrer Validations-Methode acht Ziele: Wiederherstellen des Selbstwertgefühls, Abbau von Stress, Rechtfertigung des gelebten Lebens, Lösen der unausgetragenen Konflikte aus der Vergangenheit, Reduktion des Medikamentenkonsums und von physischen Zwangsmassnahmen, Verbesserung der verbalen und nonverbalen Kommunikation, Verhindern eines Rückzugs ins Vegetieren, Verbesserung des Gehvermögens und des körperlichen Wohlbefindens. «Alle diese Ziele dienen dazu, dass sehr alte Menschen ihr Leben in Würde und innerem Frieden beenden können», sagt Naomi Feil. Und sie zählt auf, welche Verhaltensweisen von Pflegenden und Angehörigen diesen Zielen entgegenstehen: drohen, analysieren, urteilen, lügen, vorspiegeln falscher Tatsachen, vorgeben, der gleichen Meinung zu sein, diskutieren, argumentieren, sich herablassend verhalten, belehren, ver-spotten, nachäffen, auslachen, streiten.

Validation bringt auch Anwenderinnen und Anwender weiter

Doch nicht nur den desorientierten alten Menschen geht es besser, wenn sie validierendes Verhalten erfahren, sondern auch die Anwenderinnen und Anwender der Validation profitieren von vielen Vorteilen. «Validation kann helfen, die Freude an der Kommunikation mit den desorientierten sehr alten Menschen zu erhöhen», beobachtet Naomi Feil. «Sie trägt dazu bei, mehr Verständnis und Interesse für ihre Welt zu entwickeln, Burn-out-Gefühle zu verhindern oder zu vermindern, sich mit dem eigenen Altern auseinanderzusetzen und Zufriedenheit in der Arbeit zu erhalten.»

Validation – ein grosses Versprechen

Es weht sogar ein Hauch von Umkehr darin, wenn Naomi Feil davon spricht, Validation bedeute auch, «die Weisheit der Verwirrten anzuerkennen». Dabei gehe es allerdings nicht da-

rum, Gefühle zu erforschen, die alte Menschen nicht ausdrücken wollen, «sondern mit ihren Augen zu sehen, mit ihren Ohren zu hören, ihre Körperrhythmen zu unterstützen und ihre Signale aufzufangen». ●

Die vier Phasen der Verwirrtheit nach Naomi Feil

Naomi Feil beschreibt das Erleben und die Fähigkeiten der Betroffenen in vier Phasen der Desorientiertheit, die sich innerhalb eines Tages abwechseln können. Feil geht davon aus, dass jeder alte, verwirrte Mensch diese Phasen durchläuft, wenn er ohne Hilfe bleibt. Die Validationstechnik sieht Feil als Möglichkeit, das Abgleiten zu verhindern oder wenigstens zu verzögern.

1. Phase der mangelhaften oder unglücklichen Orientierung

Diese Menschen sind zeitlich und räumlich orientiert. Sie wissen, wer sie sind, erkennen ihre Mitmenschen. Dennoch können sie ihre Situation nicht akzeptieren. Sie sind unglücklich. Sie beklagen sich, klagen an. Sie beschuldigen und verdächtigen ihre Mitmenschen schlechter Dinge. Ein Streit über den Wahrheitsgehalt des Gesagten ist vergeblich.

2. Phase der räumlichen und zeitlichen Verwirrtheit

«Ich muss zu meiner Tochter, sie ist krank und braucht mich!» Wenn eine 90-jährige demente Frau so etwas sagt, ist sie wahrscheinlich räumlich und zeitlich verwirrt. Sie ist in der Vergangenheit und an einem anderen Ort. Es nützt gar nichts, sie zeitlich und räumlich orientieren zu wollen.

3. Phase der sich wiederholenden Bewegungen

Schreitet der Abbau der kognitiven Fähigkeiten weiter voran, kommunizieren die Menschen über erlernte Bewegungen aus der Vergangenheit. Das kann das Hammerklopfen eines Handwerkers sein, die Bewegung des Nähens, des Kinderwiegens. Auch in dieser Phase ist Kommunikation möglich, und die Betroffenen können aus ihrer Abwesenheit zurückkehren, an Gruppenaktivitäten teilnehmen und wieder Interesse an ihrer Umwelt zeigen.

4. Phase des Vegetierens

Auf der letzten Stufe ihrer Erkrankung sind die Dementen völlig teilnahmslos. Sie sitzen apathisch im Stuhl, reagieren nicht auf Ansprache und benehmen sich in Naomi Feils Worten «wie lebendige Tote». In diesen Zustand geraten alte Menschen hauptsächlich dann, wenn die Pflegenden und Angehörigen auf ihre Anfragen nicht passend reagieren, wenn sie ihre Anliegen nicht wahrnehmen und ignorieren. Dann ziehen sich alte Menschen völlig in sich zurück. Diese Stufe gilt es zu vermeiden. Ein guter Weg dazu ist gemäss Feil die Validation.

Das Validationszentrum

Autorisiertes Validationszentrum nach Feil in der Schweiz mit Seminaren in vier Stufen:

Tertianum Bildungsinstitut ZfP, Seestrasse 110,
8267 Berlingen TG, Telefon 052 762 57 57,
zfp@tertianum.ch, www.zfp.tertianum.ch